



KRIPPEL ÉVA

A MESE LÉLEKFRISSÍTŐ EREJE

A mesék világa örök idők óta foglalkoztatta az embereket. A mesemondók igyekeztek átadni azt a tudásanyagot, melynek a következő generáció világlátását kellett gazdagítani. A mesemondás rituális, mágikus cselekedet volt, csak adott személy, a mesemondó mesélt adott helyen, időben és meghatározott hallgatóságnak. A mesemondás folytán különös kapcsolat alakult ki a résztvevők között, rezonancia, alkotói tér keletkezett. Megnyílt a végtelen, kinyílt a tiszta tudat, felfüggesztve a hitetlenséget, a tiltakozást.

Napjaink emberének az egészséges mentális fejlődéséhez nagy szüksége lenne a mese gyógyító és oktató erejére a mindennapi életben. A mesék sok létfontosságú tapasztalathoz juttatják a gyerekeket, amelyek megkönnyítik a külső és belső világukban való eligazodást. A mesék a harmonikus működésből kibillent felnőttek esetében is hasznosak, de segítik minden személyiség fejlődését és annak önismereti munkáját is.

Az iskolai tananyag úgy emlegeti a mesét, hogy a valóság ellenében a képzelet szülötte, valóságot nélkülöző irodalmi műfaj, gyerekekhez szóló szórakoztató történet. A tanórán gyakran tanulást tartalmazó szöveggé kerül feldolgozásra, az erkölcsi megközelítésekre egyszerűsödik, pár eleme kerül említésre, ilyenek például a szereplők, csodás fordulatok, mesei sztereotípiák.

Ugyanakkor csupán maga a mese hallgatása képes olyan folyamatokat elindítani a lélekben, amit lélekfrissítésnek is nevezhetünk. A hallgatónak

megváltozik a kedve, bizakodóbb lesz, elcsitulnak a kínzó és negatív gondolatai, fájdalmas érzései, csökken a szorongása, a belső feszültsége. A mese ezáltal új „helyszínré” juttatja a hallgatót, a tudatalattiba, ahol ritkán jár, ezért a mesehallgatásból merítkezni tud. A mesehallgatás jobb agyféltekés agyi funkciók működését aktiválja, amelyekre az egyes művészeti ágazatok, irányzatok, azok gyakorlása van elsősorban nagy hatással. A történetekben való gondolkodás pedig segíti az átélést. A történetek az érzelmeket célozzák meg, így tartósabban hatnak, nehéz kivonódni a hatásuk alól (Boldizsár, 2010).

A mesékben megtalálhatjuk annak lehetőségét, hogy mindaz, ami a világban rosszul működik, megváltoztatható. Boldizsár Ildikó szerint nem is a „világ” működik rosszul, hanem az ember nem kapcsolódik harmonikusan a felkínált lehetőségekhez, az ő rossz választásai nyomán keletkeznek a problémák. A „világ” a szimbolikus értelmezés alapján lehet az univerzum, a szűkebb lakóhelyünk, de a bennünk lévő világ is. Ezáltal nagyon sok probléma kialakulására nyílik lehetőség, így hosszú időbe és nem kevés munkába kerül a felderítésük, fényre juttatásuk és az orvoslásuk.

Hasznos lenne viszonyítási alapként kezelni a mesékben rejlő üzeneteket, és az egyén saját életére vonatkoztatni azokat. A mesén keresztül ugyanis kapcsolatba kerülhetünk saját vágyainkkal, lehetőségeinkkel, sőt szellemi gyökereinkkel, hogy kialakulhasson létezésünk értékrendje. Ha a mesét a

saját életünkön keresztül gondoljuk végig, akkor értelmezhetjük a történeteket úgy is, mint amelyek a saját belső gazdagságunkra, királyságunkra vonatkoznak. A hősök utánzásra készítik a mese hallgatóját, hisz ő nem szenved vereséget a sárkánytól, nem válik kővé, hanem végig tudja járni az útját, teljesíti a küldetését. A mesében is mindenért meg kell dolgozni, semmi sem magától szép és jó. A hős az útjának a végigjárásával teszi azzá, hosszan keresi és erőfeszítések árán találja meg a harmóniát, a külső és belső egyensúlyát. A kedvenc mese tükröt tartó jelleggel bír az egyén számára, és képes útmutatást nyújtani az élet további feladatainak végrehajtásához. Segít megkeresni, felismerni az elakadás okát, például hogy nem megfelelő eszközökhöz folyamodott, esetleg nem jó megküzdési technikát választott, de meglehet, hogy az ellenfelek bizonyultak legyőzhetetlennek. A mesében megjelennek a segítők, akik a valós életben is mindig ott vannak, akkor is, ha az erdtől gyakran nem is látszanak a fák.

Ahhoz, hogy a mese ki tudja fejteni gyógyító hatását, be kell tekinteni a mesék csupán látszólag egyszerű világába. A régi időkben, mikor még a felnőtteknek meséltek, akik a mesék révén egyfajta egyetemes, kollektív tudás birtoklásához jutottak, az emberek gondolkodása közelebb állt a szimbólumokhoz, könnyebben megértették azokat, és általuk választ találtak életük értelmezéséhez. A mai embert a „ráció határozza meg”, ahogy C. G. Jung vélekedett, mely akkor törhető meg, ha

elkezdünk foglalkozni a tudatalattival, felemeljük a mélyből, hogy fényt hozzon az életünkbe és gazdagítsa azt. Marie-Louise von Franz szerint „gyökerét vesztett tudatunk vissza kell gyökerezzen a tudatalattiba“. Az ásványi sók lent vannak a mélyben, s abból táplálkozunk, nevelkedünk, fejlődünk és virágzunk.

A mese szimbólumainak a vizsgálata ebben jó szolgálatot tehet. A mese szimbólumok – bizonyos vizuális vagy verbális úton leírt képek – rendszerén keresztül hat az emberre. A gyermek lehetőséget kap felismerni a félelmét. Elképzeli, sőt megalkothatja (ha kap rá lehetőséget) olyannak, amilyennek látja, ahogyan hat rá. Beledolgozza az indulatait. Önállóan felruházza minden elképzelésével, és lehetősége van rá, hogy szembenézzen vele, elfogadja, beépítse az életébe. Fontos, hogy ez az ő szörnye! Nem erőltette rá senki. Nem készen kapta, nem testesül meg konkrétan oroszlánként vagy más, szörnyebb szörnyénél.

Ugyanez történik a felnőttel is, mert minden életszakaszban, élethelyzetben új és új elem, szimbólum, jel, kép az, amit felismer az ember (előkerítve a tudatalattiból), mely beépítve az ak-

tuális ismereteibe segíti a fejlődését, önismeretét. A végtelen nyílik meg, lehetőséget nyújtva a befogadásra, újabb helyzetek átlátására, rávilágítására. *Mindig annyira, amennyinek a befogadására az adott pillanatban képesek vagyunk.*

Ami ott lapul a mélyben, az felszínre hozható: az állat, a vadállat mint düh, harag, a boszorkány mint az irigység, gonoszság, a sárkány mint a veszély, akadály az életünkben. Az érzelmek képpé formálódnak, megmutatják tartalmukat és kezelhetővé válnak. Megnyugtató, hogy mindez felismerhető, ugyanakkor meglephet bennünket, hogy ezek a saját árnyoldalaink. Ha kirekesztjük őket és elutasítjuk, akkor az árnyék sötétjében duzzadnak tovább, egyre nagyobbá válva, a háttérből fejtik ki hatásukat. Találkozhatunk velük például az álmainkban megjelenő fura figura negatív alakjában, vagy kivetülésként egy külső, konkrét valós személy alakjában, aki irritál bennünket, mert rávetítjük saját tulajdonságainkat, vagy a váratlan reakcióinkban, bizonyos élethelyzetben is felismerhetjük őket, mikor megdöbbenünk saját magatartásunkon (alantas megnyilvánulás, trágár szavak használata,

faragatlan viselkedés, gyávaság, kicsinyesség).

Ezek a negatív képek, érzelmek, sajátosságok – mint a gyereknel – *képpé formálhatók és a világunkba építhetők*, s minél inkább tudatossá emeljük őket, annál érettebb személyiséggé formálódunk, gazdagodunk általuk. *Amít felismerünk, azt meg is tudjuk oldani.* Odafigyeléssel korábban tartható az öntudatlan reakció, módosítható a viselkedés. Az elfogadás is segít, az elismerése annak, hogy „ilyen is vagyok“, mert akkor tudok vele mit kezdeni. C. G. Jung szerint ez nem eleve rossz, hanem olyan, ami színesíti az életünket, és szükségünk van rájuk a teljesség eléréséhez.

A mesék gazdag világa sokkal színesebb, minthogy csak elbűvölő, elvarázsló, kavargóan színes világ legyen. Aki nem hiszi, járjon utána!

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- Boldizsár Ildikó: *Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban.* Magvető Budapest, 2010.
- A személyiség komplex fejlesztése a Kincskereső Meseterápia Módszerével – Meseelemző és Meseterápiás Szakember képzés során keletkezett saját jegyzetek nyomán

